

認知症を正しく理解して、いきいきまちづくり

知っていますか？



老化による物忘れと、認知症による物忘れ

問合せ 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

認知症は誰にでも起こり得ます

「老化による物忘れ」と「認知症による物忘れ」には大きな違いがあります。「老化による物忘れ」は、日常の出来事の一部を忘れても、ヒントがあれば思い出すことができます。物忘れを自覚しているので、日常生活に大きな支障を来すことはありません。しかし、「認知症による物忘れ」は、日常の出来事などをまるごと忘れてしまいます。物忘れを自覚できないため、日常生活に支障を来します。

こうした認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気で、85歳以上の方の4人に1人にその症状があるといわれています。釧路市でも、高齢者人口の増加とともに認知症の方の増加が予測されています。認知症の方や、その家族が地域の中で安心して暮らしていくためには、皆さんが認知症について正しく知ることが大切です。物忘れが気になったら、「もの忘れ“めやす”リスト」(相談e-65.net ☎http://sodan.e-65.net/check/family.html)を使用してみましょう。*市ホームページ内に上記URLのリンクを掲載しています。

●認知症の症状とは？

認知症には、大きく分けると「中核症状」と「周辺症状」の2種類の症状があります。「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって起こる症状で、認知症本来の症状です。一方、「周辺症状」は、中核症状をもとに本人の性格や環境、人間関係などさまざまな要因が関係して引き起こされます。

| 中核症状 | 周辺症状 |
|----------------|--------------|
| 数分前にしていたことを忘れる | 物が盗まれたと思いつむ |
| 日にちや時間が分からなくなる | 外出したまま家に戻れない |
| 物事の段取りが立てられない | 夜眠れずに昼夜が逆転する |

●認知症かもしれないと思ったら

認知症の疑いがある、誰に相談したらいいかわからない等、心配なことがありましたら、お近くの地域包括支援センターに気軽にご相談ください。

地域包括支援センターは、健康、介護、生活のことなど高齢者の身近な相談場所です。

西部地域包括支援センター (☎55-2666)、中部北地域包括支援センター (☎36-1233)、中部南地域包括支援センター (☎24-1102)、東部北地域包括支援センター (☎42-0600)、東部南地域包括支援センター (☎42-8222)、阿寒地域包括支援センター (☎66-2121)、音別地域包括支援センター (☎015 47-9-5252)

●認知症に関する専門外来を持つ医療機関

- 星が浦病院・認知症疾患医療センター (☎64-6820)
 - 協立すこやかクリニック・もの忘れ外来 (☎24-8405(代))
 - 釧路北病院・もの忘れ外来 (☎55-6111(代))
- *受診の際は事前に予約が必要です。受診前に各医療機関にお問い合わせください。
*上記の他、診断・治療を行っている医療機関もあります。

認知症を予防するには

認知症は、脳の病変によって発症しますが、普段から予防効果の高い生活習慣を心掛けることが大切です。

①楽しく運動を続ける！

脳の血流が良くなり、認知症予防に効果があるといわれています。ウォーキングや体操など、継続しやすいものがお勧めです。

②血管の動脈硬化を防ぐ！

糖尿病、高血圧などの生活習慣病は脳の血流を悪くし、認知症のリスクとなります。

適切な治療を受け、食事のバランスに気を付けましょう。

③脳を活性化させる！

脳を活動させることを増やすと、脳に新しい回路ができ、機能が高まります(読み書きやゲーム、計算、人付き合いなど)。

認知症予防のためのウォーキング大会では参加者を募集しています

日時 6月24日(水)午前10時～正午(受付 午前9時30分から)
会場 フィッシャーマンズワーフMOO(多目的アリーナ内スタジオ)
内容 MOO周辺でのウォーキング実技、認知症予防についての講話などを行います。
対象 市内在住の65歳以上の方(要介護・要支援認定を受けている方は対象外です)
持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、汗拭きタオル、帽子、筆記用具
*2～3キロメートルのウォーキングを予定しています。
天候によっては内容が変更となる場合があります。MOO 駐車場側のエレベーターで5階へお越しください。



市長から皆さんにお伝えしたい vol.37

いつまでも健康にいきいきと！

「超高齢社会」を迎え、釧路市においても平成27年3月末現在で65歳以上の高齢者は5万2,035人、高齢化率は29.4%、要介護認定者は1万433人となりました。

このうち、認知症の症状があり介護が必要な方(日常生活に何らかの見守りが必要な方も含む)は、6,400人で要介護認定者に占める割合は61.3%となっており、高齢化に伴いさらに増えることが予測されます。

このような状況から、釧路市では認知症予防の取り組みとして、認知機能や運動機能等の維持・向上を図るため、市内各地域で「介護予防事業」を実施しております。また、高齢者はもとより、幅広

い世代が認知症に関する知識を持ち、地域全体で理解を深めることが大切であると考え、「市民向け認知症講習会」や「認知症サポーター養成講座」等により、その普及啓発を展開してきました。

さらに、「いきいき健やか安心プラン2015～2017」に基づき、「認知症施策」の他、「医療と介護の連携」や、高齢者保健福祉施策等を通じて安全・安心な在宅生活を支える「生活支援・介護予防サービスの基盤整備」を重点的に推進していくこととしております。

今後も、市民の皆さまやさまざまな機関と連携協力を図りながら、高齢者の誰もが住み慣れた地域で、いきいきと健やかに暮らせるまちづくりを着実に進めてまいります。 釧路市長 蝦名 大也